TUNTURI®

From the **Heart**

E30

OWNER'S MANUAL	**2 - 8**
BETRIEBSANLEITUNG	**9 - 15**
MODE D'EMPLOI	**16 - 22**
HANDLEIDING	**23 - 29**
MANUALE D'USO	**30 - 36**
MANUAL DEL USUARIO	**37 - 43**
BRUKSANVISNING	**44 - 50**
KÄYTTÖOHJE	**51 - 57**

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

E30_Manual_090417.indd 1 4/17/2009 4:36:57 PM

ENGLISH

CONTENTS

ASSEMBLY	2
ADJUSTMENTS	4
EXERCISING	4
HEART RATE	5
CONSOLE	5
MAINTENANCE	7
MALFUNCTIONS	7
TRANSPORT AND STORAGE	7
TECHNICAL SPECIFICATIONS	8

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90%.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.
- Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment and check that you have the following parts:

1. Frame
2. Rear and front support
3. Pedals (2 pcs)
4. Handlebar
5. Console
6. Transformer
7. Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

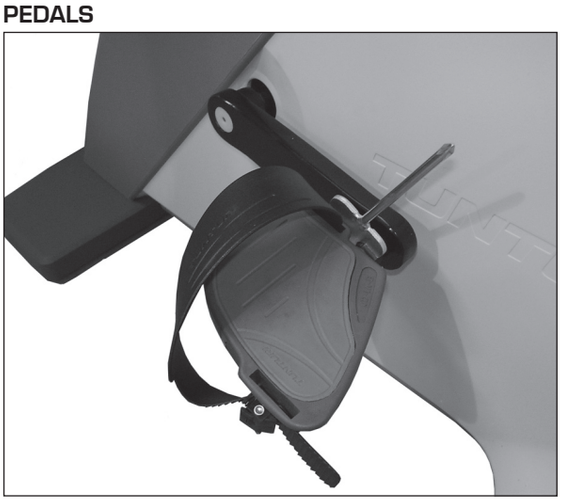
If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicon bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. We recommend that the equipment is installed by two adults.

E30_Manual_090417.indd 2 4/17/2009 4:36:57 PM

REAR AND FRONT SUPPORT

By holding on to the seat, incline the equipment backwards so that it rests on its transportation wheels. Attach the rear support from below with four hexagonal socket head screws and washers. Attach the front support to the frame with four screws and washers. Restore the equipment to its upward position so that it rests on the support feet.

PEDALS



The pedals are distinguished by the markings R (= right) and L (= left) on their shafts. Fasten the right pedal to the right pedal crank turning clockwise and the left pedal to the left pedal crank turning counterclockwise. Fasten the pedal bands first into the retainer at the device. Thread the band through the pedal loop and push the band opening into the projection in the pedal. Fasten the pedal bands to the pedal outside. Push the band through the locking buckle and the band locks automatically. The length of the band can be adjusted with the locking buckle.

HANDLEBAR

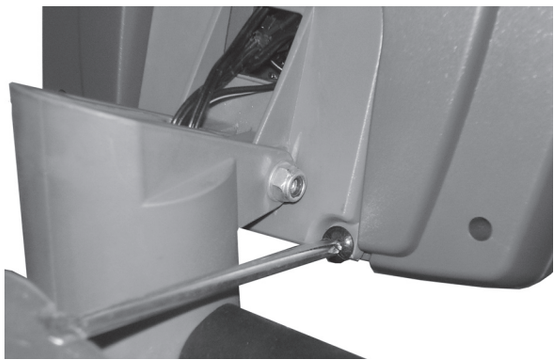
Attach the cable coming from the frame tube to the connector at the bottom of the handlebar. Ensure that the joint is securely locked by gently pulling the wire. Thread the wire carefully inside the frame tube and push the handlebar support tube into place inside the frame tube so that the fastening screws are on the front of the tube.

⚠ **NOTE!** Use the enclosed Allen key to tighten both fastening screws through the holes in the tube. Tighten the fastening screws by turning them counter-clockwise.

CONSOLE

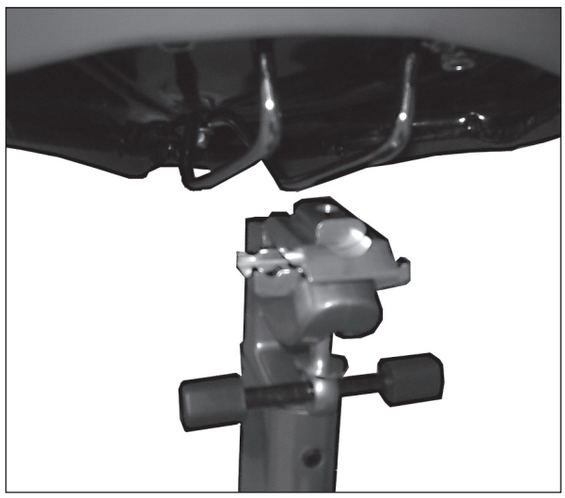
E30_Manual_090417.indd 3 4/17/2009 4:36:59 PM

1. Connect the cables from the handlebar to the corresponding connectors of the console. Insert the connected cables into the console, but make sure they are not damaged when the console is attached.

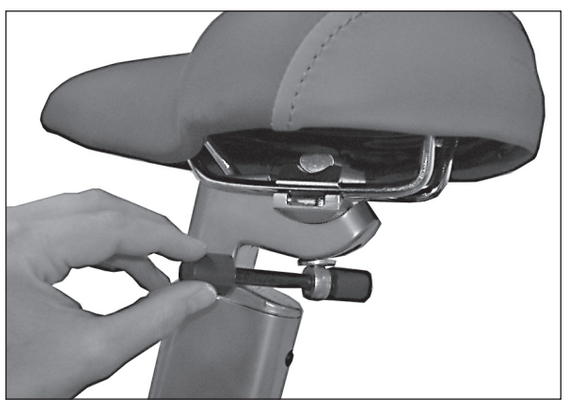


2. Place the console in position at the end of the handlebar support tube and attach the console using mounting screws.

SEAT



Loosen the seatholder locking screw and turn the upper locking lever so that it is aligned with the equipment. Place the seat into position on the grooves of the lower locking lever. Turn the upper locking lever towards the top of the seat rails and lock the seat by tightening the locking screw.



POWER CORD

Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the centre of the frame, and the other end into the wall socket. To prevent damage to the connector, we recommend you tie the cord to the transportation wheel support next to the connector.

Always remove the mains cable from the fitness equipment first, and only then remove it from the power source. Always connect the mains cable to the power source first, and only then connect it to the fitness equipment.

ADJUSTMENTS

Set the right height for you; the basic rule is that the arch of the foot reaches reaches the the pedal at its lowest point with the leg almost straight. Adjust the seat height by loosening the seat locking knob. Hold on to the seat with one hand and, using your other hand, pull the locking knob outwards in order to enable free seat tube movement upwards and downwards. Once the height is right, let go of the knob and the seat locks into place. Turn the locking knob clockwise to tighten.

⚠ **NOTE!** Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

To adjust the horizontal seat position forward and back, loosen the locking screws under the seat. You can also adjust inclination from here. Release the seat lock by turning the locking lever located under the seat anti-clockwise. Adjust the seat to the desired position and tighten the locking lever by turning it clockwise.

HANDLEBAR SETUP

Loosen the locking screw on the front of the handlebar support and find the right angle at which to position the handlebar. Tighten the locking screw. The design of the handlebar allows you to exercise either in an upright position or with the upper body leaning forward. Remember, however, always to keep your back straight.

CONSOLE INCLINATION ADJUSTMENT

Set the inclination of the meter so that it corresponds to your height and exercise position.

ADJUSTMENT OF SUPPORT FEET

If the equipment is not stable, adjust the adjustment screws below the support feet as necessary.

EXERCISING

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of

E30_Manual_090417.indd 4 4/17/2009 4:37:00 PM

exercise sessions. You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

PULSE MEASUREMENT WITH HANDGRIP SENSORS

Hand pulse is measured using the sensors located on the handlebars. The sensors measure electric impulses, which are formed when the person's heart is beating. Measurement is started by touching both handlebar sensors simultaneously. To ensure reliable pulse measurement, skin must be slightly moist and skin contact with sensors must be continuous. If skin is too dry or too wet, the hand pulse measurement operation is less reliable. Try to keep your upper body and palms relaxed and still.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field.

⚠ **NOTE!** If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a heart rate transmitter belt.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m.

If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 - AGE

The formula gives an average value; the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % of maximum heart-rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER: 60-70 % of maximum heart-rate
Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart-rate
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE

E30_Manual_090417.indd 5 4/17/2009 4:37:04 PM

BUTTONS

1. SELECTION DIAL

The selection dial functions in two ways:

A) Rotating the dial (+ / -). By rotating the dial clockwise, you can scroll the menus to the right, and increase values or resistance. By rotating the dial counter-clockwise, you can scroll the menus to the left, and decrease values or resistance.
B) Pressing the dial (ENTER). By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial.

2. START/STOP

Starts, pauses, and stops training. During training, pressing this button once activates the pause mode. Pressing the button again starts the program again.

3. RESET

Single push: return to the program menu. Long push: restarts the meter.

4. RECOVERY

Calculates your recovery heart rate index.

5. BODY FAT

Calculates your body mass index (BMI) and shows your body fat %.

DISPLAY

Time (mm:ss), speed (km/h or ml/h), RPM (revolutions per min), distance (km or ml), energy consumption (kcal), power(W) and heart rate (bpm) are displayed.

PROGRAMS

1. MANUAL PROGRAM

Set target time and/or distance and/or energy consumption and/or upper heart rate limit by using the SELECTION DIAL.

Start training by pressing START/STOP button.

If you have set target/targets, the target/targets start to count down. Adjust resistance with SELECTION DIAL.

2. PRESET PROGRAMS

Preset program profile is shown for two seconds while programs are browsed. Select desired preset program by using the SELECTION DIAL.

Set time for training and/or target distance and/or energy and/or upper heart rate limit by SELECTION DIAL.

Start training by pressing START/STOP button.

If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During training you can scale the load by SELECTION DIAL.

3. USER PROGRAM

The program profile used last time is displayed. You can either start training with your personal memorized training targets by pressing START/ STOP or modify the program. The program profile bar (1/16) that can now be modified blinks. If you want to change, modify the blinking bar and confirm. Next bar will blink. After the last bar, the display switches back to the first bar. By pressing ENTER button for 2 seconds you can finish the profile modifying. Now program is ready with your memorized personal training data (time, distance, energy targets and heart rate limit). Modify your targets if needed. Start training by pressing START/ STOP button.

If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During training you can scale the load by SELECTION DIAL.

4. TARGET HR (H.R.C)

Select between four different training intensities (55%, 75%, 90% or TARGET). By selecting TARGET you can insert target heart rate.

Start training by pressing START/STOP button.

During the training the equipment will automatically adjust the resistance so that your target will be reached and maintained.

5. CONSTANT WATT

Set target power in watts and target time and/or distance and/or energy consumption and/or upper heart rate limit by SELECTION DIAL.

Start training by pressing START/STOP button.

If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During training the equipment will adjust resistance dependently on your pedaling speed, so that target power level is achieved and maintained. You can change the target power by SELECTION DIAL.

6. RECOVERY

Start the recovery calculation after training by pressing RECOVERY button. Recovey heart rate calculation can be started only if the heart rate measurement is activated and the heart rate value is shown on the display The measurement takes 60 seconds. After 60 seconds, the display shows your recovery index F1-F6 (F1 = best result). To get back to main menu, press RECOVERY button once again.

7. BODY FAT

Press BODY FAT button to start measurement. Hold both hands on the handgrips and wait for 8 seconds. The meter will show body fat advice symbol, body fat % and BMI for 30 seconds.

SETTING USER DATA

Right after restarting the meter or reset (long push) you can enter to the user menu. Select the user and confirm. Set your sex, age, height and weight. Confirm by selection dial. Personal exercise target data (time, distance, energy, heart rate limit) will be memorized and recalled as defaults every time when the user is selected. If you modify your personal training data, it will automatically be memorized.

ADDITIONAL NOTES

1. For speed and distance you can choose either metric or English units by using the KM/ML switch located on the back cover of the meter. The power cord has to be unplugged and replugged to apply the change.
2. If you are not training and buttons are not pressed, the meter switches into the Sleep mode after about four minutes. Room temperature is displayed.
3. Training is paused for a maximum of 4 minutes by pressing the START/STOP button. Pressing the button again allows you to continue the paused training session using the previous training data.

E30_Manual_090417.indd 6 4/17/2009 4:37:04 PM

4. Entering training targets (time, distance, energy, heart rate limit) is possible only in the STOP mode (not during training).
5. If you don't want to change your user data every time you start training, press START/STOP to skip user data editing. You'll enter to the training in Manual mode.
6. This equipment cannot be used for therapeutic purposes.
7. Energy consumption is calculated based on average values. The energy expenditure is displayed in kilocalories. To convert this into joules, use the formula: 1 Kcal = 4.187 KJ.
8. If you are training with heart rate measurement (either chest belt or handgrip heart rate) you can set maximum heart rate limit. When limit is exceeded while training meter will give alarm beeps.
9. Preset programs are divided into 16 steps. Duration of the one step depends on the time set for the whole training. If time is not set, duration of one step will be 100 m in distance.
10. If you have set targets to count down, a signal sounds and training automatically stops when any of target reaches zero. You can restart training by pressing START/STOP
11. Note that recovery index is in relation to the heart rate frequency in both the beginning and the end of the measurement.
12. In H.R.C program heart rate target ranges (55%, 75% and 90%) are calculated as percent from your age predicted maximum heart rate (calculation formula: maximum heart rate = 220 – age).
13. Automatic adjustment of the resistance during H.R.C program occurs upwards every 30 seconds and downwards every 15 seconds, if needed.
14. BODY FAT is a personal measurement and the result is based on average european population values.

B.M.I. (Body Mass Index) table:

LOW < 20
LOW / MEDIUM 20 - 24
MEDIUM 24 - 26,5
MEDIUM / HIGH > 26,5

Formula for BMI = weight (kg) / height^2 (m)
BODY FAT % (average european population) table:

Male:

LOW < 13
LOW / MEDIUM 13 - 26
MEDIUM 26 - 30
MEDIUM / HIGH > 30

Female:

LOW < 23
LOW / MEDIUM 23 - 36
MEDIUM 36 - 40
MEDIUM / HIGH > 40

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

After exercising, clean the equipment with a soft, bsorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon or car wax.

Never remove the equipment's protective casing.

The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake!

The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be re-calibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer/distributor immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

⚠ **NOTE!** Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!

Stand behind the equipment. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support. Tilt the equipment so that it rests on its transport wheels. Wheel the equipment to move it, on these transport wheels. Lower the equipment while holding on to the handlebar and remain behind the equipment all the time.

E30_Manual_090417.indd 7 4/17/2009 4:37:04 PM

NOTE! Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length	97 cm
Width	70 cm
Height	129 cm
Weight	43 kg

This product meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

This product meets EN precision and safety standards (Class HA, EN-957, parts 1 and 5).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAINING HOURS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

E30_Manual_090417.indd 8 4/17/2009 4:37:05 PM

FRANÇAIS

CONTENTS

ASSEMBLAGE	16
REGLAGES	18
S'ENTRAINER AVEC TUNTURI	18
NIVEAU D'ENTRAINEMENT	19
UNITE DES COMPTEURS	20
MAINTENANCE	21
DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT	22
TRANSPORT ET RANGEMENT	22
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	22

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW. TUNTURI.COM pour plus d'informations.

QUELQUES CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

A VOTRE SANTE

• Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
• Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
• Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d 'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

• L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
• Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
• Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
• En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

• Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
• Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
• Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs!
• Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
• N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
• Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
• Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
• Portez des vêtements et chaussures appropriés.
• Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
• N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
• L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
• Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
• N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

1. Châssis
2. Support arrière et avant
3. Pédales (2)
4. Tube de support du guidon
5. Interface
6. Transformateur
7. Accessoires de montage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Nous

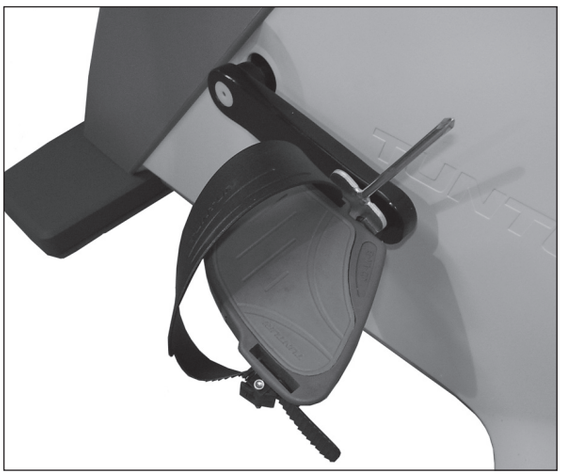
E30_Manual_090417.indd 16 4/17/2009 4:37:09 PM

recommandons la présence de deux adultes pour l'installation de l'équipement.

SUPPORTS AVANT ET ARRIERE

En maintenant la selle, inclinez l'équipement vers l'arrière et faites-le reposer sur ses roues de transport. Fixez le support arrière par-dessous à l'aide de quatre vis hexagonales à tête creuse et des rondelles. Fixez le support avant au cadre à l'aide de deux vis et de deux rondelles. Replacez l'équipement en position normale (il doit reposer sur ses pieds de support).

PEDALES



Les pédales sont repérées par un marquage L (gauche) et R (droite) sur leur axe. Fixez la pédale gauche sur la manivelle gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite sur la manivelle droite, en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Fixer les courroies des pédales en commençant par les fixations situées sur l'équipement. Enfoncer la courroie à travers la bague située sur la pédale et appuyer l'ouverture de la courroie sur la protubérance de la pédale. Fixer les courroies sur la partie externe de la pédale. Enfoncer la courroie à travers la boucle de verrouillage, ce qui va automatiquement la verrouiller. La longueur de la courroie est réglabe. Régler la longueur à l'aide des boucles de verrouillage.

GUIDON

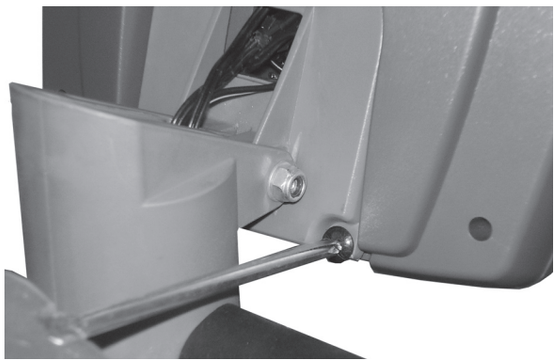
Reliez le câble sortant du tube du cadre au connecteur situé en bas du guidon. Faites pénétrer, avec précaution, le fil à l'intérieur du tube du châssis et enfoncez le tube du guidon dans celui du châssis de façon à ce que les trous des vis de fixation se trouvent en face intérieure.

⚠ **ATTENTION!** Serrez les deux vis de fixation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide de la vis à six pans creux prévue à cet effet.

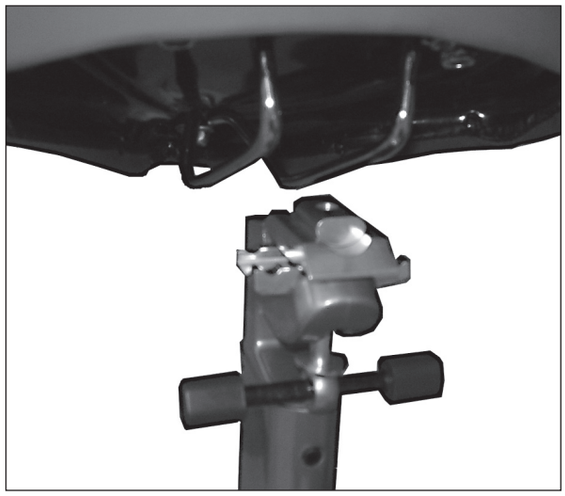
INTERFACE UTILISATEUR

E30_Manual_090417.indd 17 4/17/2009 4:37:10 PM

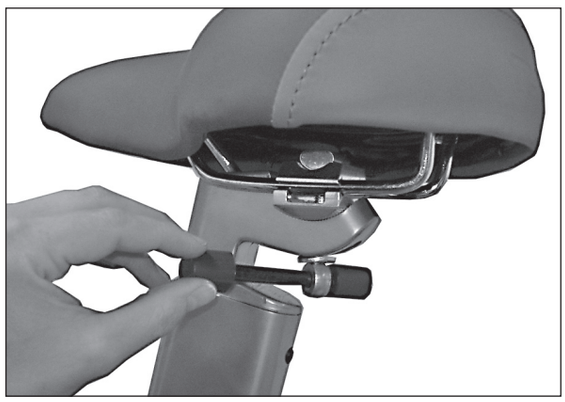
Connectez les câbles du guidon aux connecteurs correspondants sur le compteur. Insérez les câbles connectés dans le compteur, mais assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés au moment de connecter le compteur. Placez le compteur à l'extrémité du tube de support du guidon et maintenez-le en place à l'aide vis de fixation.



SATTEL



Desserrez la vis de blocage du support de la selle, puis tournez le levierde verrouillage supérieur afin de l'aligner avec l'équipement. Mettez lesiège en place dans les rainures du levier de verrouillage inférieur.Tournez le levier de verrouillage supérieur vers le haut des rails deguidage du siège, puis fixez le siège en serrant la vis de blocage.



CORDON D'ALIMENTATION

Brancher le cordon de secteur du transformateur sur la prise et et la fiche du transformateur sur le châssis de l'équipement, sur le raccord situé dans la partie supérieure du support arrière. Pour protéger le connecteur, il est conseillé de nouer le cordon autour de la boucle d'un roulette de transport.

Retirez systématiquement le câble principal de l'appareil avant de le débrancher de la source d'alimentation. Branchez systématiquement le câble principal à la source d'alimentation avant de le brancher à l'appareil.

REGLAGES

REGLAGE DE LA SELLE

Réglez la selle à la hauteur adéquate ; en règle générale, la voûte plantaire doit toucher la pédale, au plus bas de sa course, quand la jambe est pratiquement tendue. Resserrez la vis de blocage. Maintenez la selle d'une main et, de l'autre main, tirez la molette de réglage vers l'extérieur pour que le guidon puisse coulisser vers le haut ou le bas. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton et le verrouillage : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.

Vous pouvez également régler manuellement l'inclinaison et l'écartement du siège. Pour débloquer la selle, tournez le levier de verrouillage situé sous la selle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Réglez la position de la selle, puis resserrez le levier de verrouillage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

REGLAGE DU GUIDON

Desserrez les vis de fixation du guidon et réglez celuici à l'angle adéquat. Resserrez les vis de fixation. Pour remplacer le guidon par un autre, dévissez les vis de fixation du guidon. Le design polyvalent du guidon vous permet de choisir la position d'entraînement qui vous convient le mieux : position verticale ou inclinée en avant. Dans les deux cas, gardez toujours votre dos bien droit.

REGLAGE DE L'INCLINAISON DU COMPTEUR

Réglez l'inclinaison du compteur en fonction de votre taille et de votre position d'exercice.

REGLAGE DES PIEDS DE SUPPORT

Si le vélo n'est pas stable, réglez les vis situées sous les pieds de support jusqu'à ce que l'équipement soit stable.

S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler.

Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine.

E30_Manual_090417.indd 18 4/17/2009 4:37:11 PM

Débutez avec une vitesse de pédalage et une resistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

MESURE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE A L'AIDE DES CAPTEURS DES POIGNEES

La fréquence cardiaque est mesurée par des capteurs situés sur le guidon. Les capteurs mesurent les impulsions électriques émises par les battements du coeur. Les mesures débutent lorsque les deux capteurs du guidon sont touchés simultanément. Pour que les mesures soient fiables, votre peau doit être légèrement humide et le contact de la peau avec les capteurs doit être ininterrompu. Si votre peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque sera moins fiable. Maintenez le haut de votre corps et les paumes de vos mains relâchés et immobiles. Assurez-vous que le câble d'alimentation est déconnecté de l'équipement.

MESURE DU RYTHME CARDIAQUE SANS FIL

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur.

⚠ **ATTENTION!** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum.

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

ATTENTION! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives:

220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

Débutant : 50-60 % du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

Entraînement: 60-70 % du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demiheure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

Entraînement actif : 70-80 % du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

E30_Manual_090417.indd 19 4/17/2009 4:37:11 PM

UNITE DES COMPTEURS

BOUTONS

1. BOUTON CENTRAL DE SELECTION

Le bouton central de sélection s'utilise de deux façons :

A) Par rotation (+ / -). Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire défiler le menu vers la gauche et réduire les valeurs ou la résistance.
B) Par pression (ENTER). Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectuée en le tournant.

2. START/STOP

Cette touche permet de démarrer, d'interrompre ou d'arrêter l'entraînement. Pendant l'entraînement, appuyez une fois sur ce bouton pour interrompre le programme et appuyez de nouveau pour le redémarrer.

3. RESET

Un simple pression retourne au menu des programmes et une pression plus longue redémarre le compteur.

4. RECOVERY

Cette touche permet de calculer votre indice de récupération de fréquence cardiaque.

5. BODY FAT

Cette touche permet de calculer votre indice de masse corporelle (IMC) et affiche le pourcentage de votre masse grasse.

AFFICHAGE

Temps (min:sec), vitesse (km/h ou ml/h), RPM (tour par min), distance (km ou ml), énergie dépensée (kcal), puissance (W) et fréquence cardiaque (bpm) sont affichés.d.

PROGRAMMES

1. P ROGRAMME MANUAL

Sélectionnez vos objectifs pour la durée et/ou la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.

Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Réglez la résistance à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

2. PROGRAMMES PREENREGISTRES

Le profil des programmes préenregistrés s'affiche en l'espace de deux secondes lorsque vous parcourez les programmes. Sélectionnez le programme voulu à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

Réglez la durée de votre entraînement et/ou sélectionnez vos objectifs pour la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.

Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entrainement, vous pouvez régler la charge à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

3. P ROGRAMME USER

Le dernier profil de programme utilisé s'affiche. Vous pouvez commencer à vous entraîner avec vos objectifs personnels d'entraînement mémorisés en appuyant sur START/STOP ou bien modifier le programme. Lorsque la barre (1/16) clignote, le profil du programme peut être modifié. Si vous souhaitez apporter des modifications, modifiez la barre et confirmez. La barre suivante clignote. Une fois la dernière barre atteinte, l'affichage repasse à la première barre. Pour terminer la modification du profil, appuyez sur le bouton ENTER pendant 2 secondes. Le programme a mémorisé vos données d'entraînement personnelles (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque). Modifiez vos objectifs si besoin est. Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.

Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entrainement, vous pouvez régler la charge à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

4. TARGET HR (H.R.C)

Sélectionnez votre intensité d'entraînement ; vous avez le choix entre 55%, 75%, 90% ou TARGET. Choisir TARGET vous permet de définir votre objectif de fréquence cardiaque.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP. Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre.

Pendant l'entraînement, l'appareil ajustera automatiquement la résistance afin que vous atteigniez l'objectif fixé.

E30_Manual_090417.indd 20 4/17/2009 4:37:13 PM

5. CONSTANT WATT
Sélectionnez la puissance à atteindre (en watts) et sélectionnez vos objectifs pour la durée et/ou la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.

Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entraînement, l'appareil ajustera la résistance selon votre vitesse de pédalage afin que vous atteigniez la puissance voulue. Vous pouvez modifier votre objectif de puissance grâce au BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

6. RECOVERY
Une fois l'entraînement terminé, calculez votre indice de récupération en appuyant sur le bouton RECOVERY. Votre indice de récupération peut être calculé seulement si la mesure de votre fréquence cardiaque est activée et que sa valeur s'affiche. Cette mesure dure 60 secondes. Après une minute, votre indice de récupération s'affiche à l'écran, F1-F6 (F1 étant le meilleur résultat). Pour revenir au menu principal, appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY.

7. BODY FAT
Appuyez sur le bouton BODY FAT pour lancer la mesure. Maintenez les deux mains sur les poignées pendant 8 secondes. Le compteur affichera le symbole de masse grasse, en % et votre IMC pendant 30 secondes.

REGLAGE DES DONNEES UTILISATEUR
Juste après avoir relancé le compteur ou réinitialisé (pression longue), vous accédez au menu utilisateur. Sélectionnez l'utilisateur, puis confirmez. Indiquez vos sexe, âge, taille et poids. Confirmez à l'aide du bouton central de sélection. Les objectifs personnels d'entraînement (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque) sont mémorisés et chargés par défaut chaque fois que l'utilisateur est sélectionné. Si vous apportez des modifications à vos données d'entraînement, elles seront automatiquement prises en compte.

REMARQUES SUPPLEMENTAIRES
1. Pour la vitesse et la distance, vous avez le choix entre les unités métriques ou anglaises. Utilisez l'interrupteur KM/ML situé au dos du compteur. Pour effectuer cette modification, le cordon d'alimentation doit être rebranché.
2. Si vous ne vous entraînez pas et si vous n'appuyez sur aucun bouton, le compteur passe en mode veille après 4 minutes. La température ambiante s'affiche.
3. Vous pouvez interrompre l'entraînement pendant 4 minutes maximum en appuyant sur le bouton START/STOP. Appuyez de nouveau sur cette touche pour reprendre la séance d'entraînement interrompue avec les mêmes paramètres.
4. Pour saisir vos objectifs d'entraînement (durée, distance, énergie, fréquence cardiaque), l'appareil doit être en mode STOP (c'est-à-dire pas pendant l'entraînement).
5. Cet appareil ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques.
6. Si vous ne souhaitez pas modifier vos données à chaque début d'entraînement, appuyez sur START/STOP pour ignorer la modification des données. Vous débuterez votre séance en mode manuel.
7. La dépense énergétique est calculée selon des valeurs moyennes. Elle s'affiche en kilocalories ; pour la convertir en joules, utilisez la formule 1 kcal = 4,187 kJ.
8. Si vous vous entraînez avec un dispositif permettant de mesurer la fréquence cardiaque (ceinture thoracique ou capteurs au niveau des poignées), vous pouvez définir la limite supérieure de votre fréquence cardiaque. Si vous dépassez ce seuil pendant l'entraînement, le compteur émet un signal d'alarme.
9. Les programmes préenregistrés sont divisés en 16 étapes. La durée d'une étape dépend de la durée définie pour la totalité de l'entraînement. Si aucune durée n'est définie, la durée d'une étape est fixée à 100 m en distance.
10. Si vous avez défini plusieurs objectifs, un signal est émis et l'entraînement s'arrête automatiquement lorsque chacun atteint zéro. Pour poursuivre la séance, appuyez sur START/STOP.
11. Veuillez noter que l'indice de récupération dépend de la fréquence cardiaque au début et à la fin de la mesure.
12. Dans les programmes HRC, les zones cibles de fréquence cardiaque (55%, 75% et 90%) sont calculées sous forme de pourcentage à partir de la fréquence cardiaque fonction de l'âge (formule : rythme cardiaque maximum = 220 – âge).
13. Au cours d'un programme HRC, la résistance s'adapte automatiquement. Elle augmente toutes les 30 secondes et elle diminue toutes les 15 secondes, si besoin est.
14. La valeur de BODY FAT est une mesure personnelle et le résultat dépend des valeurs moyennes de la population européenne.

Tableau d'IMC (indice de masse corporelle):

MAIGREUR < 20
MAIGREUR / NORMAL 20 - 24
NORMAL 24 - 26,5

NORMAL / OBESITE > 26,5
Formule de l'IMC = MASSE (kg) / taille^2 (m)

Tableau de la MASSE GRASSE (valeur moyenne de la population européenne):

Homme:

MAIGREUR < 13
MAIGREUR / NORMAL 13 - 26
NORMAL 26 - 30
NORMAL / OBESITE > 30

Femme:

MAIGREUR < 23
MAIGREUR / NORMAL 23 - 36
NORMAL 36 - 40
NORMAL / OBESITE > 40

MAINTENANCE
Votre ergomètre Tunturi ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de metal en dehors des

E30_Manual_090417.indd 21 4/17/2009 4:37:13 PM

couvertures en plastique avec de teflon ou de la cire de voiture.

N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

Le frein électromagnétique forme un champ magnétique capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!

Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

DEFAUTS DE FONCTIONEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

⚠ **NOTE!** Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif. Placez-vous derrière l'appareil, saisissez d'une main la barre du siège, et de l'autre le tube de poignées. Levez le vélo pour l'appuyer sur les roues de transport situées à l'avant et poussez l'appareil. Reposez le vélo en le maintenant jusqu'à ce qu'il touche le sol et en restant toujours derrière..

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	97 cm
Hauteur	70 cm
Largeur	129 cm
Poids	43 kg

Ce produit réponds aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Ce produit réponds aux normes de sécurité et de précision EN (Classe HA, EN-957, paragraphe 1 et 5).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

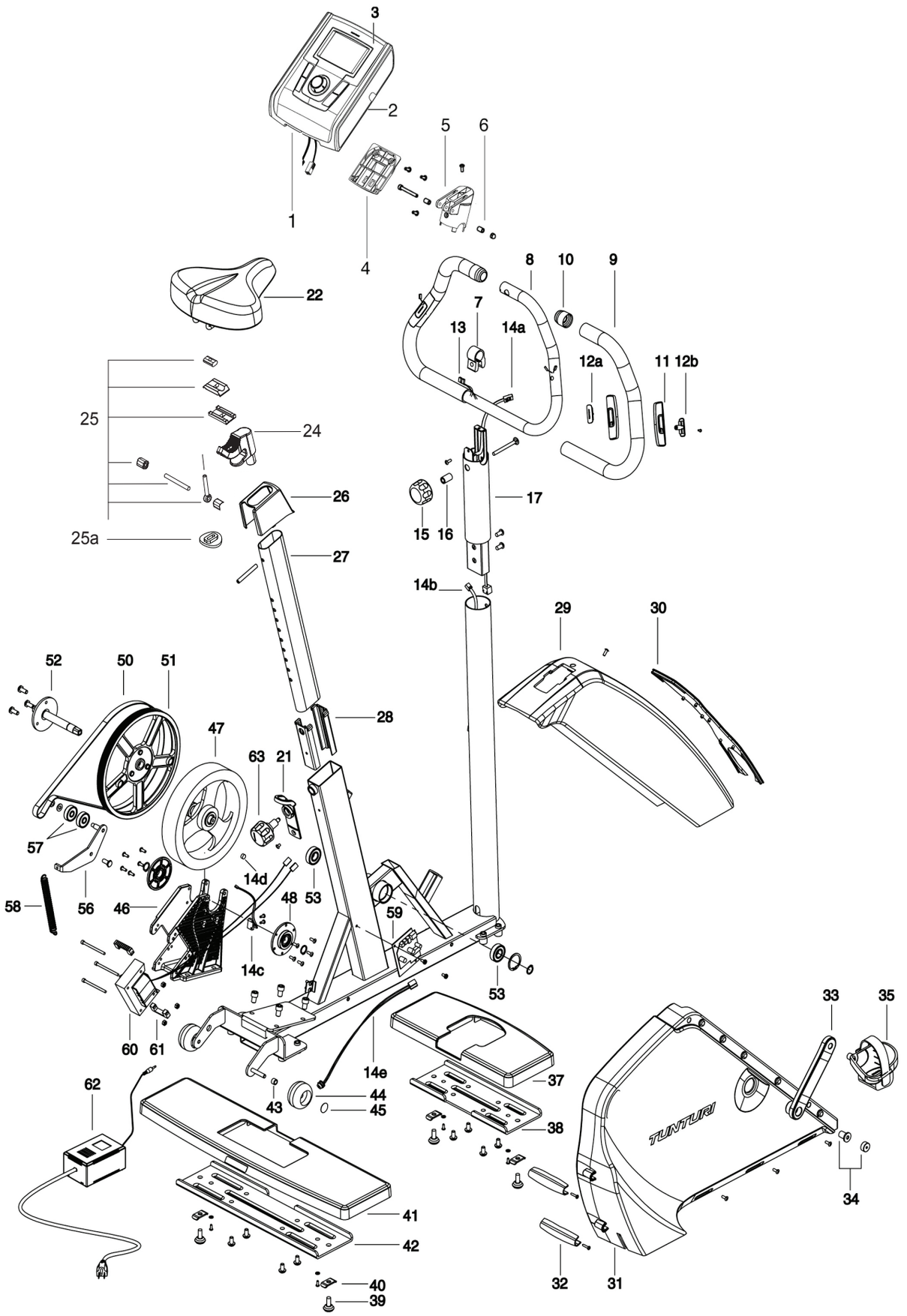
⚠ **ATTENTION!** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGRÉABLES ET NOMBREUSES SÉANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

E30_Manual_090417.indd 22 4/17/2009 4:37:13 PM

E30 EXPLODED VIEW

10TUE30X00



E30_Manual_090417.indd 58 4/17/2009 4:37:46 PM

PARTS LIST

1	User interface	(incl. part 2)	1
4	Meter bracket		1
-	M5x10 DIN 7985	Screw	4
5	Base for meter bracket		1
-	M5x14 DIN 7985	Screw	2
6	Bushing		2
-	M6 DIN 917	Dome nut	1
-	M6x46 DIN 912	Screw	1
7	Tightener		1
8	Handle bar,	(incl. part 7, 9, 11)	1
9	Handle grip		2
10	End plug		1
11	Handle pulse unit	(incl. part12-13)	1
-	KB 35x8 WN 1411	PT-screw	2
14	Cable, set	(incl.part 14a-14c,14e)	1
14c	Sensor		1
-	M3,5x13 DIN 7504-N	Screw	2
14d	Magnet		1
15	Adjuster knob		1
-	M8x70 DIN 603	Screw 8.8	1
16	Bushing		1
17	Handle bar post		1
21	Release switch		1
-	M5x8 DIN 7500 C	Screw	1
22	Seat		1
24	Seat clamp		1
-	M8x65 DIN 913	Locking screw	1
25	Seat Lock System	(incl. part 25a)	1
25a	Washer		
26	Seat tube cover		1
27	Seat tube		1
28	Slide piece		2
29	Front cover		1
-	M5x14 DIN 7500C	Screw	2
30	Front plate		1
31	Side cover,	RH	1
	Side cover,	LH	1
-	KB40x40 WN 1412	PT-Screw	3
-	M5x14 DIN 7500C	Screw	6
32	Side cover end plug		2
33	Crank,	right	1
-	Crank,	left	1
34	Screw-plug		1
35	Pedal,	(pair)	1
	Pedal, strap	(pair)	1
37	Front support cover		1
38	Front support		1
-	M5 DIN 125	Washer	6
-	KB 40x14 WN1412	Screw	6
*-	M8 DIN 9021	Washer	4
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4
39	Adjuster foot		4
40	Washer		4
41	Rear support cover		1
42	Rear support		1
-	M5 DIN 125	Washer	6
-	KB 40x14 WN1412	Screw	6
*-	M8 DIN 9021	Washer	4
*-	M8x16 DIN 7984	Screw	4
43	Bushing		2
44	Wheel		2
45	Snap locking		2
46	Flywheel holder		1
-	M10x25 DIN 912	Screw	4
47	Flywheel complete		1
48	Bearing house		2
-	M5x14 DIN 7985	Screw	10
-	17 DIN 471	Retaining	2
50	Transmission belt		1
51	Belt wheel		1
52	Axle		1
-	M8x12 DIN 931	Screw	3
53	6203 (RS)	Bearing	2
-	40 DIN 472	Retaining	2
-	17 DIN 471	Retaining	1
56	Belt tightener set	(incl. part 56-58)	1
57	Belt tightener pulley	(incl. 2 bearings)	1
58	Spring		1
59	Control card		1
-	M6x12 DIN 931	Screw	2
60	El. magnet		1
-	M6 DIN 985	Locking nut	3
-	M6x50 DIN 931	Screw	3
61	Fixing piece		2
62	Transformer		1
-	Label, set		1
*	Hardware Kit	(incl. *)	1
-	Owner´s manual		1
-	Warranty booklet		1
-	EMS + flywheel set		1

E30_Manual_090417.indd 59 4/17/2009 4:37:46 PM

Benelux
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Scandinavia
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 10 2733 200
Fax: +358 2513 313

Germany
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

United Kingdom
Accell Fitness United Kingdom
Boland House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

North America
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com
www.tunturi.com

E30_Manual_090417.indd 60 4/17/2009 4:37:46 PM